# சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 13 ❋ பவ ஆண்டு ஜூலை 1, 1994 ❋ இதழ்: 3



சிறப்புக்கட்டுரை:

நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அற்புத பிரமிடுகள்



இந்த இதழில்



தனிப் பிரதி ரூ. 2-50  ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

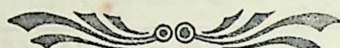
# “ சிற்சபை ”

# சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2981

**நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை**



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

**வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.**

**மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை**

சிகிச்சை நேரம்:
- காலை [illegible] மணி முதல் 1 மணி வரை.
- மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

ஆணோ, பெண்ணோ. பகலில் வேலை செய்யாமல், ஓய்வெடுக்க நேர்ந்தால், கண்டிப்பாகச் சூலை நோய் வந்தேதீரும்.

— அமரர். டாக்டர். சிற்சபை




# சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 13 | 1994 ஜூலை 1, | இதழ்: 1


# நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அதிசய பிரமிடுகள்!

இரவைப் பகலாக்கும் ரஷிய விஞ்ஞானம் ஒருபக்கம் நித்தம், நித்தம் விண்வெளி ஏவுகணைகளை அனுப்பி, விண்வெளி ரகசியங்களை அறியத்துடிக்கும் அமெரிக்க விஞ்ஞானம் ஒருபக்கம் இதற்கு மத்தயில் சித்தர்கள் அளித்த பிரபஞ்ச ரகசியங்களை மறந்து நிற்கும் நம் நாட்டு மக்கள் ஒரு பக்கம்!

ஒரு காலத்தில் நம் நாட்டைப் போலவே, எகிப்தும் எல்லா நிலைகளிலும் சிறந்து விளங்கியது என்பதை, சரித்திரம் அறிந்த மக்கள் உணருவர் எகிப்தில்தான உலகத்திலேயே மிகப் பெரிய பிரமிடுகள், கட்டப்பட்டன. இதைப்போல உலகத்தில் பல நாடுகளிலும் கட்டப்பட்டது. சுமார் ஐயாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு, உலகத்தில் ஏழாவது அதிசயமான 'கிரேட் பிரமிடு'' கட்டப்பட்டது.

அதற்குப்பிறகு பல சிறிய பிரமிட்டுகள் கட்டப்பட்டது. "கிரேட் பிரமிட்" என்ற உலகப் புகழ்பெற்ற பிரமிட்டை கட்டி முடிக்க ஐம்பதாண்டு பிடித்தது. இதன் உயரம் 480 அடி இதில் உபயோகப் படுத்தப்பட்ட "கிரேனைட்" என்ற கருங்கற்கள் 26 லட்சம் தேவைப்பட்டது இன்றைய விஞ்ஞானிகளும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் இதை எப்படிக்கட்டினார்கள் என்று திகைப்பில் மூழ்குகின்றனர்.

இந்தக் காலத்தில் பலகோடிக் கணக்கான பணம் செலவு செய்து அணைக்கட்டுகளையும் பல மாடிக் கட்டிடங்களையும் பாலங்களையும் கட்டி, அதற்கு திறப்பு விழாக்கள் நடத்தி, வெகு விரைவில், அப்படிக் கட்டப்பட்டவைகள் எல்லாம் விரிசல் கண்டு மூடு விழாவினை எதிர்நோக்குகின்ற அவல நிலை யையும் பார்க்கின்றோம்.

இந்தக் காலத்தில், இப்படிப் பட்ட பிரமிட்டை மனிதனால் கட்டமுடியுமா! என்பது கேள் விக்குறியதாக உள்ளன. இருந் தாலும், நமது விஞ்ஞான உல கம் இதன் ரகசியத்தை ஆராய்ந்தபோது, இதனுடைய வெளிப்புற வடிவத்திற்கும் அதன் பிரமிட்டிற்குள் ஜடப் பொருட்களுக்கோ, உயிருள்ள ஜீவன்களுக்கோ ஏற்படும் மாற் றங்கட்கும் ஏதோ தொடர்புள் ளது என்பதைக் கண்டார்கள்

❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

## செம்பருத்திப் பூ

செம்பருத்திப் பூக்களைச் சேகரித்து, அவற்றில் உள்ள மகரந்தக் காம்புகளை மட்டும் எடுத்து காய வைத்து நன்று கக் காய்ந்தபின், அரைத்துத் தூளாக்க வேண்டும் இதனை வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி இரண்டு வேளை சாப் பிட்டு வந்தால் தாது புஷ்டி ஏற்படும். உடல் கட்டுபெறும் தேகத்தில் மினுமினுப்பும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊❊

இந்த அழகிய பிரமிட்' கட் டப்படுவதற்கு முன்பும். பின் பும் பல பிரமிட்டுகள் கட்டப் பட்டாலும், காலத்தாலும், இயற்கையில் ஏற்பட்ட கோரப் பிடியின் சீற்றத்தாலும், இன்ற ளவும் இது அழியாமல் இருக் கிறது. இதற்குள்ளே சென்ற சில சரித்திர நாயகர்கள் இதைப் பற்றிய செய்தியைப்பற்றி வாயைத்திறக்காமலும், சிலர் ஆராய்ச்சியிலும் மூழ்கினர். ஆனால் இன்றளவு இதைக்கட்டி யது ஏன் என்பது கேள்விக் குறியதாக உள்ளது!

'பிரமிட்' என்றால் மையத்தில் உள்ள நெருப்பு என்று பொருளாகின்றது சித்தர்கள் எப்படி வான சாஸ்திரத்தில், வல்லுநர்களாக இருந்தார்களோ அதைப்போலவே எகிப்தியர்களும் அக்காலத்தில வான சாஸ்திரத்தில் வல்லுநர்களாக இருந்துள்ளார்கள்.

நம்முடைய பூமியானது 25000 மைல் சுற்றளவு உள்ளது இது ஆயிரம் மைல் வேகத்தில் சுற்றுகிறது. இப்படிப்பட்ட சுற்றளவு உள்ள பூமியின் சுற்றளவை, எகிப்தியர்களும் கண்டறிந்தார்கள். உயரமான கூம்புகளுடைய கல்தூண்களை பலமைல்கள் இடைவெளி விட்டு நிறுவி, அதில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டுவிழும், நிழல்களை அளந்தறிந்து, இதன் மூலமாக பூமியின் சுற்றளவைக் கண்டறிந்தார்கள். இதிலிருந்து அவர்கள் அறிவை நினைந்து வியக்கிறோம்!

வெளிநாடுகளில் தற்போது பல பள்ளிகள், மருத்துவமனைகள், எல்லாம் பிரமிடு வடிவங்களில் அமைக்கப்படுகின்றன. குடிநீரை அதிக சக்தியுள்ள குடிநீராகவும், செடி கொடிகள் நன்கு வளர்வதற்கும், தியானம் செய்பவர்கள் அதிக சக்தியை பெறுவதற்கும் இப்படிப்பட்ட பிரமிடுகள் உபயோகப்படுகின்றன.

நாமும் இதுபோல பிரமிடுகளை சிறிய அளவிலே செய்து கொண்டு, இதனால் ஏற்படும் பயன்களை உணரலாம் எப்படிப்பட்ட பிரமிடுகளை' செய்வதாயிருந்தாலும், எகிப்திய 'கிரேட்' பிரமிடின்' விகிதாசாரப்படி தான் இருக்கவேண்டும் இல்லாவிடில் நமக்கு அதன் முழு பயனும் கிடைக்காது

உதாரணத்திற்கு 3 அங்குலம் செங்குத்து உயரம் இருக்க, ஓர் அடிப்பாகம் 4.71 அங்குலமும், ஒவ்வொரு சாய் பாகமும் 4.48 அங்குலம் இருக்க வேண்டும் 10 அங்குலம் செங்குத்து உயரம் இருக்க, ஓர் அடிப்பாகம் 15.70 அங்குலமும், ஒவ்வோர் சாய் பாகமும் 14.95 அங்குலமும் இருக்க வேண்டும். இப்படி செய்யப்படவேண்டிய பிரமிடுகளை அட்டைகளில் வெட்டி எடுத்து நான்கு பகுதிகளையும் ஒட்டிவைத்துக்கொள்ளலாம்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

## மலச்சிக்கல் நீங்க !

பச்சை திராட்சையை நசுக்கிச் சாறுபிழந்து இரண்டு தேக்கரண்டி கொடுத்தால் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல் நீங்கி தாராள மாக மலம்போகும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

இப்படி செய்யப்பட்ட 'பிரமிடை' மரமேஜையின் மீது தான் வைக்கவேண்டும். இதை வைக்கும்போது வடக்கு தென் திசைகள் சரியாக இருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக இந்த பிரமிட்டின் அடிப்பாகத்தி லிருந்து மூன்றில் ஒரு பங்கு உயரத்தில் தான் ஒரு 'சக்தி' மையம் கொண்டுள்ளது.

இந்த பிரமிட்டிற்குள் பிளேடு கத்தி, மற்றும் கூர்மையான பொருட்களை வைத்தால் அவை கள் துருபிடிக்காமல், என்றென் றும் கூர்மையாக இருக்கிறதாம். உள்ளே வைக்கும் காய்கறிகள் கூட கெட்டுப்போவதில்லையாம் தியானம் செய்பவர்கட்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் சக்தி விரைவில் ஏற்படும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

சாதாரணமாக ஒரு 'பிரமிடு, அறையில் இருந்தால் அந்த அறையிலுள்ள அனைவரின் உடல் நலத்தையும் பாதுகாக்கு மாம்.

இப்படிப்பட்ட 'பிரமிடை. உபயோகப் படுத்துவதால் உடல் வலி, பல்வலி, தலைவலி வயிற்றுவலி. இரத்த அழுத்தம் நரம்புத்தளர்ச்சி, ஞாபகசக்தி, மூத்திரசம்பந்தமான வியாதிகள் முதலியன குணமாவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இரவில் தூக்கமில்லாமல் இருப்பவர்கள் இரவு உபயோகப்படுத்தினால் விரைவில் தூக்கம் ஏற்படுகிற தாம் இதுகாற்றைத் தூய்மைப் படுத்தி, கிருமிகளைக்கொன்று உடல் நலத்தையும் நன்கு பாதுகாக்குமாம்!

இப்படிப்பட்ட சிறப்பு வாய்ந்த 'பிரமிடை' தொழிற் துறை வல்லுனர்கள், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியாளர்கள் சேர்ந்து லட்சக்கணக்கில் சிறிய அள வில் செய்து விற்பனைசெய்து, மக்களுடைய பல வியாதிகளை குணப்படுத்துவார்களாக!

—ஆசிரியர்

# குங்குமப் பூ

சர்வதேச மூலிகைகளில் குங்குமப்பூவும் ஒன்று சுரம், மனக்கவலை ஈரலை பெருக்கம் பலவித அடைப்புகுழந்தை களின் சளிநோய் நாவறட்சி மேகநீர், கீல்பிடிப்பு, மண்டை வலி வாந்தி முதலிய நோய் களுக்கு இது குணம் தரும் வெளி உபயோகப் பூச்சாக தோலில் தடவினால் ஆரோக்கிய குறை காரணமாக நிறம் குறை வதை தடுத்து நிறுத்தும். கண் பார்வையை அதிகப்படுத்தும்.

5 கிராம் குங்குமப் பூவை 125 மில்லி லிட்டர் நீரில் வேக விட்டு 25 மில்லி லிட்டராக கஷாயமாக்கிட 1 டீஸ்பூன் கஷாயத்தில் சமன் நீர் கலந்து1 நாளைக்கு மூன்று முறை அருந் தினால் மாதவிடாயின் போது வரும் இடுப்பு வலி குறைந்து மாதவிடாயை சரியான நிலைக்கு கொண்டு வரும்.

குங்குமப் பூவை தாய்ப் பாலில் உரைத்து தலை, கன்னம் மூக்கு இவற்றில் பூச தலைவலி, ஜலதோஷம் குறையும்

15 மில்லி கிராம் முதல் 25 மில்லி கிராம் வரைகர்ப்பிணிகள் பாலில் கலக்கிப் பருகலாம் இதனால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும் குழந்தை நல்ல நிறத்துடன் பிறக்கும் என்பது மக்கள் நம்பிக்கை.

5 கிராம் வரை குங்குமப் பூவை தினம் இருவேளை பாலு டன் அருந்த தாது விருத்தி அடைந்து ஆண்மை பலப் படுததும். எல்லா வயதினருக் கும் இருபாலருக்கும் பயன் படும் சிறந்த மூலிகை குங்குமப் பூ.

## தோல் ஆரோக்கியம் பெற

பச்சைப் பயிறுமாவு, கடலை மாவு, கஸ்தூரிமஞ்சள் ஆகிய மூன்றையும் சமஅளவு கலந்து அந்தத்தூளைத் தேய்த்து தின மும் குளித்து வந்தா தோல் மென்மையுடனும் காந்தியுட னும் திகழும்.

# தோல் நோய்களுக்கு இயற்கை சிகிச்சை

தோல் நோய்களில் தற்காலிக நோய்கள் நீண்டகால நோய்கள் என இருவகை உண்டு கொப்புளம், எரிச்சல், கரப்பான், புத்துக்கள்' கட்டிகள், சிரங்கு முதலியவை தற்காலிக நோய்கள். தேமல், உலர்தோல், படைகள், தொழு நோய், முதலியன நீண்டகால நோய்கள்.

கரப்பான் மூன்று மாதங்கள் இருப்பது உண்டு. ஆரோக்கிய மற்ற வாழ்வு, அசுத்த உணவு அசுத்த ஆடைகள், அதிக கொழுப்புணவு இவற்றால் தோல் நோய்கள் ஏற்படலாம் சில வைட்டமின்கள் குறைவு பட்டாலும் தோல் நோய்கள் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய்களுக்குச் சுத்தமே முதல் சிகிச்சையாகும். ஆடை, படுக்கை, இருக்குமிடம் முதலியன தூய்மையாக இருக்க வேண்டும், சுத்தக்காற்று சூரிய ஒளி, வெயில், சுத்தமான சுற்றுப்புறம் முதலியன அவசியம் சூரியக் குளி, ஆவிக் குளி, மண் பூசுதல், வாழை யிலைக் குளியல் வேப்பிலையை, அரைத்துத் தோலில் பூசுதல் முழுஈரத் துணிக் குளியல் வேப் பிலை நீர் அல்லது எலுமிச்சை ரசம் கலந்த எனிமா, நீலக் கதிர் ஏற்றிய தேங்காயெண்ணெய் பூசி வருதல் முதலியன நோய் நீக்கி சிகிச்சைகளாகும்.

உப்பு நீக்கப்படல் அவசியம் கொழுப்பு மிகுந்த உணவையும் நீக்க வேண்டும் காய் கறிகள் கோதுமை உணவு. பழங்கள், தேன் முதலியவற்றை யே நோய் குணமாகும் வரை சாப்பிட வேண்டும்'

நோய்ற்ற வாழ்வு குறை வற்ற செல்வம் ஆதலால் இயற் கையோடு இயைந்த வாழ்க்கை அமைத்துக் கொண்டு ஆரோக் கியம் பெறலாம்.

# சிற்சபை பார்மஸியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24 போன்: 426714

| மருந்தின் பெயர் | உபயோகம் | அளவு அனுபானம் |
|---|---|---|
| 1 சீரணாதி லேகியம் | காசம், மந்தாரகாசம், க்ஷயம், இளைப்பு, இளைப்பு, குழந்தைகள் சளி நீங்க இருமல்குணமாகும். | காலை மாலை ½ தேக்கரண்டி |
| 2 வெள்ளைப்பூண்டு லேகியம் | இருதய வியாதி நீங்கும். மூளைக்கு பலம் அறிவு விசாலமாகும். மறதி நீங்கும். | காலை மாலை ½ தேக்கரண்டி |
| 3 காயலேகியம் | பிரசவத்திற்கு பின் தொடர்ந்து சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகி சீரணகோளாறு, மாதவிலக்கின் அழுக்கு பிரிந்துவிடும். | காலை மாலை ½ தேக்கரண்டி |
| 4 தாமரைப்பூலேகியம் | புழு உற்பத்தியைத்தடுக்கும். மண் சாம்பல் தின்பன தடுக்கும். சோகையை போக்கி, பசி தீயை உண்டுபண்ணும். | காலை மாலை ½ தேக்கரண்டி |
| 5 திப்பிலி லேகியம் | மலச்சிக்கலை நீக்கி மார்பு நோய் இடுப்பு, நோய், முதுகுபிடிப்பு, வயிற்று நோய் குணமாகும். | இரவு மட்டும் ½ தேக்கரண்டி |

கிடைக்குமிடம்: சிற்சபை மருத்துவமனை நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24

# உடலைச்சுற்றும் இரத்த ஓட்டம்!

மனித உடலில் இருதயம், தமனிகள் (ARTERIES) சிரைகள் (VEINS) இம்மூன்றும் இரத்தத்தை பரவச் செய்கிறது. இருதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை கொண்டுபோகும் குழாய்களுக்கு 'தமனிகள்' என்று பெயர் இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை கொண்டுவரும் குழாய்கட்கு 'சிரைகள்' என்று பெயர்.

உடலின் அடிப்பாகத்தில் இரு முக்கிய தமனிகள் உள்ளன. ஒன்று மகாதமனி, (AORTA) என்றும், சுவாசகோசதமனி, PUL MONARY ARTERY) என்றும் பெயர் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இருதயமானது இரண்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு. ஒவ்வொரு பாகமும் மேல் அறை, கீழ் அறை என்றும் மேலும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவைகட்கு ஆரிகள் (AURICLE) என்றும், வெண்டிரிகள் (VENTRICLE என்றும் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

ஆரிகளுக்கும், வெண்டிரிகளுக்கும் மத்தியில் வால்வ் (VALVE) என்றும் தசை மூடி உள்ளது. இடது பக்கமுள்ள தசை மூடிக்கு 'மைட்ரல், (MITRAL) என்றும் வலது பக்கமுள்ள தசைமூடிக்கு 'ட்ரைகஸ்பிட்' (TRYCUSPID] என்றும் பெயரிடப்பட்டுள்ளது

மேற்கண்ட தசை மூடிகள் மேல் அறைகளிலிருந்து கீழ் அறைகளுக்கு இரத்தம் வரும்போது பிரிந்து கொடுத்து உதவி செய்யும். ஆனால் கீழ் அறைகளில் வந்த இரத்தம் மேல் அறைகளுக்குச் செல்ல முடியாதுபடி அந்த துவாரத்தை அடைத்துக்கொள்ளும் இடது வெண்டிரிகளிலிருந்து கிளம்பும் இரத்த குழாய்க்கு மகாதமனி (AORTA) என்று பெயர். வலது வெண்டிரிகளிலிருந்து கிளம்பும் இரத்தக் குழாய்க்கு சுவாசகோசதமனி (PULMONARY ARTERY) என்று பெயர்.

❋❋❋❋-❋❋❋.❋❋❋❋

# தேமல்!

மருதோன்றி இலையை ஒரு கைப்பிடி பறித்து சிறுதுளி சோப்புத் துண்டு ஒன்றை வைத்து நன்கு விழுதாக அரைத்துக் கொண்டு அடர்ந்த கருமை நிறமுடைய தேமலுக்கு இதனை தடவி வைத்திருந்து அரப்புத் தூள் போட்டுத் தேய்த்துக்குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

❋❋❋❋❋.-❋❋❋❋❋

மேற்கண்ட இரண்டிற்கு மத்தியிலும் வால்வுகள் உள்ளன. இவைகள் இரத்தத்தைஇருதயத்திற்கு எதிர்புறமாக ஓடவிடாது

சுவாச கோசதமனி (PULMONARY ARTERY] வலது வெண்டிரிகளிலிருந்து கிளம்பி, இரண்டாகப் பிரிந்து, ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவாச கோசத்திற்குச் செல்கிறது. மகாதமனி (AORTA) இடது வெண்டிரிகளிலிருந்து கிளம்பி, இடதுபக்கமாக வில்போல் வளைந்து, கீழே இறங்குகிறது. அதன் வளைந்த பாகத்திலிருந்து மூன்று தமனிகள் கிளம்புகின்றன.

ஒன்று இடதுகைக்கும், இரண்டாவது இடதுபக்கம் தலை, கழுத்து முதலிய இடங்களுக்கு செல்கிறது. மூன்றாவது இரண்டாகப்பிரிந்து, ஒன்று வலது பக்கத்து தலைக்கும், கழுத்துக்கும் செல்கிறது. மற்றொன்று வலது கைக்கும் செல்கின்றது.

கீழே இறங்கும் மகாதமனி (Aorta) யானது இரைப்பைக்கும், கல்லீரல், மண்ணீரல், குண்டிக்காய், சிறுகுடல் மேலுள்ள தோல் பகுதி முதலியஇடங்களுக்கு செல்கின்றது. கடைசியாக இரண்டு பெரிய பிரிவுகளாகப் பிரிந்து இருகால்களிலும் இறங்குகின்றது.

சிரைகள் (Veins) இருதயத்திற்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு வரும் இயல்புடையது உடலில் நான்கு முக்கிய சிரைகள் உள்ளன. அவை சுவாசகோச சிரைகள் மேல்சிரை, கீழ்சிரை, போர்டல் சிரை என்று உள்ளன.

சுவாசகோச சிரைகள் நான்கும் சுவாச கோளங்களில் சுத்தம் செய்யப்பட்ட இரத்தத்தை, இடது ஆரிக்களுக்கு கொண்டு செல்கின்றது. உடலின் மேல் பாகத்திலுள்ள இரத்தம் தலை கழுத்து, கைகளில் உள்ள சிரைகள் வழியாக மேல் சிரையில் விழுந்து வலது ஆரிகளை அடைகிறது. கால்களின் சிரைகள் ஒன்ருகச் சேர்ந்து, கீழ்ச்சிரையாகி மேலே சென்று வயிற்றின் பல பாகங்களிலிருந்து வரும் அசுத்த இரத்தத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டு வலது ஆரிகளுக்குச் செல்கிறது.

கணையம், மண்ணீரல், சிறுகுடல், இரைப்பை இவைகளிலிருந்து கிலிம்பும் அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் ஒன்று சேர்ந்து போர்டல் சிரை யாகிறது.

இருதயம் சுருங்கி விரிவதால் அதாவது இரு ஆரிகளும் சுருங்கும் போது இரத்தம் வெண்டிரிகளுக்குப் பாய்கிறது. ஒரு விநாடியில் பத்தில் ஒருபாக நேரம் இரு வெண்டிரிகளும் சுருங்குகிறது. பிறகு விநாடியில் பத்தில் 4 பாக நேரம் ஒய்வெடுத்துக் கொள்ளும் இப்படியாக மனிதனுடைய இருதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு எழுபத்திரண்டு தடவைகள் சுருங்குகின்றன. இப்படி அற்புதமாக இயங்கும் இரத்த ஓட்டம் ஒரு நாளைக்கு நான்காயிரம் தடவை நம் உடலை சுற்றி வருகிறது.

---

*************************

# அதிக இரத்தக் கொதிப்பு

**(High Blood Presure)**

டாக்டர். தேலூர் ஜி. மணி

***************************

அதிக இரத்தக் கொதிப்பை தற்காலிகமாக கட்டுபடுத்தும் மருந்துகளால், காலத்தையும், காசையும் வீணாக்கி மேலும் பல நோய்களுக்கு ஆளாகி அல்லல் பட வேண்டாம் முழுமையான மூலிகை முறைக்கு வாருங்கள். பின் விளைவு இல்லை நன் விளைவு எல்லே.

மயக்கம், பின் தலைவலி, கண் பார்வை மங்குதல் மூச்சு திணறுதல், வாந்தி படபடப்பு, உடல் பாரமாக இருத்தல், சிறுநீரகம், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு காலையில் எழுந்ததும் முகத்திலும் மாலையில் கால்களிலும் வீக்கம் காணப்படும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினல் மாரடைப்பு, மூளையில் இரத்த நாளங்கள் வெடித்தல், உடல் உறுப்புக்களின் செயல் திறன் குறைவு, சிறுநீரக பாதிப்பு ஆகியன ஏற்படும்,

*************

## நகச்சுற்று!

எலுமிச்சம் பழ அளவு சுடு சேசற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும் அதனுடன் கொஞ்சம் உப்பையும் வெங்காயத்தையும் வைத்து மைய அரைத்து நகச்சுற்றின் மீது வைத்து வெற்றிலேயால் சுற்றிக் கட்டி விட்டால் நகச் சுற்று குணமாகும். இரவு படுக்கப் போகும் போது இப்படிச் செய்வது நல்லது.

*************

உணவில் அதிக அளவில் உப்பை சேர்த்துக் கொள்ளு தல் பருத்த உடல், உடற் பயிற்சி இன்மை, அதிக அளவு புகை போதை, உணவில் பொட்டாசியம் சத்து போது மான அளவு இல்லாதிருத்தல் சர்க்கரை வியாதி, சிறுநீர் கடுப் புக்கு முறையான மூலிகை சிகிச்சை செய்யாமை ஆகிய காரணங்களால் வருகிறது.

30 வயது உட்பட்டவர் களுக்கு 120/80/30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு 140/90 இருக்க வேண்டும் இதில் பத்து கூடலாம் அல்லது குறையலாம்

இளநீர், பால், மோர், எலு மிச்சை, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு பழம், பேரிக்காய், வெள்ளரிக் காய், உலர்ந்த திராட்சை, கீரைகள், கீரைத்தண்டு, வாழை தண்டு, உணவில் சேர்க்கவும்.

உப்பைகுறைக்கவும்அசைவ உணவை நீக்கவும். வாரம் ஒரு நாள் ஒரு வேளை பழ உணவு அல்லது பசுங்கலவை சாப்பிட வும்.

100 கிராம் அருகம்புல்லுடன் கையாந்தரை இலை 10 சேர்த்து 2 டம்ளர் நீர் விட்டு அரைத்து சாறாக்கி, வடிகட்டி தினசரி

காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். அல்லது வள்ளலாரின் கரிசாலை சூரணம் பாலில் காய்ச்சி குடிக்கவும். இரத்தம் உறையும் தன்மை அதிகம் உள்ளவர்களுக்கும் ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இதுவே சிறந்ததாகும்.

தினசரி 11 மணியளவில் இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சைபழச்சாறு தேன் கலந்து சாப்பிடவும்,

சீரகம் 200 கிராம், கொத்தமல்லி விதை 100 கிராம் சுக்கு 50 கிராம் லேசாக வறுத்து தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு பாலில் 1ஸ்பூன் கலந்துகாய்ச்சி வடிகட்டி மாலையில் குடிக்கவும்.

இரவு பாலில் 10 பல் பூண்டு போட்டு காய்ச்சிபூண்டை சாப்பிட்டுப் பின் பால் குடிக்கவும்.

வாரம் இருமுறை எண்ணெய் குளியல் அல்லது பஞ்சகற்பம் தேய்த்து குளிக்கவும்.

அதிக இரத்தக் கொதிப்புக்கு ஆயுள் வரை மாத்திரை என்ற மாயவலை, இம்முறையால் இனிமேல் இல்லை கவலை மூலிகை புகழ் பரப்புவதும் பயன் படுத்துவதும் நம் வேலை நல்ல வேலை.

---

## சித்த மருத்துவம்

### கட்டுரை ஆசிரியருக்கு பாராட்டு

வேலூர் மே 29 நாகை மாவட்டம் தேவூர் டாக்டர். கோ. மணிவாசகன் அவர்களின் இலவச மூலிகை மருத்துவ முகாம் நடத்தும் சேவையை பாராட்டி வேலூர் புற்று மகரிஷி சேவா மையத்தார்

## மூலிகை முரசு

என்ற பட்டமளித்து பாராட்டியுள்ளார்கள்

# மனிதனுடைய சுவாசப் பிரமாணம்!

சாதாரணமாய் மனிதன் நாளொன்றுக்கு 21600 சுவாசம் விட்டால் 120 வருடம் ஜீவித்திருக்கலாம்.

சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்கு சுவாசம் 12 அங்குலம், ஒடி 4 அங்குலம் மழிந்து 8 அங்குலம் தான் நின்ற இடத்தில் நோக்கும். இப்படி சாதாரணமாய் 4 அங்குலம் கழிந்ததினால் 120 வயதாகிறது

இதன்றியில் நடக்கும்போது சுவாசம் 24 அங்குலமும், ஓடும் போது 42 அங்குலமும் சம்போக காலத்தில் 50 அங்குலமும், நித்திரை காலத்தில் 60 அங்குலம், சாப்பிடும் போதும் வாந்தி எடுக்கும் போதும் 18 அங்குலமும் ஒடுகின்றது.

இவ்வளவு நீளமாகச் செல்லும் சுவாசத்தை யோகப்பியாசி

## ஜீரணத்திற்கு

புளிந்தமோரில் சுக்கை ஊற வைத்து உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து அத்துடன் தறிது சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை, 14 ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட அஜீரணம் நீங்கி ஜீரணம் எளிதாகும்.

கள் தன்னால் கூடிய அளவு கிரமம், கிரமமாக சுவாசபந்தனம் செய்வதினால் நீண்ட ஆயுளை அடைந்து, அற்புத செய்கைகளை செய்யும் சக்தியுடையவர்கள் ஆகின்றனர்

அதாவது யோகாப்பியாசிகளுக்கு ஒரு அங்குலம் சுவாசம்

குறைந்தால் இவ்வுலகத்திச்சையை ஜெயித்தவனுகிருன்.

இரண்டு அங்குலம் குறைந்தால் மனம் பிரம்மானந்தத்தை அடையும்.

மூன்று அங்குலம் குறைந்தால், விவேகியாவான். நான்கு அங்குலம் குறைந்தால், ஆருட-க்கியானியாவான்.

ஐந்து அங்குலம் குறைந்தால், தூரதேசத்தில் நடப்பவைகளை சொல்லும் சக்தியுடையவனுவான்.

ஆறு அங்குலம் குறைந்தால் ஆகாயத்திலுள்ள வஸ்துக்களை கண்டறிவான்.

ஏழு அங்குலம் குறைந்தால் காயசித்தி பெறுவான்,

எட்டு அங்குலம் குறைந்தால், அணிமாதி முதலிய எண் சித்துக்களையும் பெறுவான். ஒன்பது அங்குலம் குறைந்தால் நவகண்டசஞ்சாரியாவான்.

பத்து அங்குலம் குறைந்தால் பாகாயப் பிரவேசம் செய்வான்

பதினெரு அங்குலம் குறைந்தால், தனது ஆத்மாவோடு வசனிப்பான்.

பன்னிரண்டு அங்குலம் குறைந்தால், அதாவது சுவாசம் உதித்த இடத்திலேயே சுழன்று கொண்டிருக்குமேயானுல், நெடுகாலம் அன்னபானுதிகளை நீக்கி சகலவிஷங்களிலும் அவாவுற்றிருப்பான். இத்தகைய மகான்களுக்கு வயதே கிடையாது.

அதாரம்:- சித்தர் களஞ்சியம் என்னும் நூல்.

# சித்தர்கள் கண்ட 'வஜ்ரோலி' பயிற்சி

ஈயத்தினுல் செய்யப்பட்டதும், இலிங்கத்தில் (ஆண் குறியில்), நுழையத்தக்கதுமாகிய 14 அங்குலங்களுள்ளதும், மத்தியில் துவாரம் உள்ளதுமான சிலாகை செய்து, இலிங்கத்தில் சிருகச் சிருகச்செலுத்து அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

இவ்விதம் கிறமம், கிறமமாய் 12 அங்குலம் உட்சென்ருல் இலிங்கம் சுத்தமாகும். மிகுதியுள்ள இரண்டு அங்குலத்தை, மேல் முகமாக வளைத்து, வாயு உட்செல்லும்படி ஊத வேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் மார்க்கசுத்தி உண்டாகும். அதற்குப்பின் ஜலத்தை இலிங்கத்தால் இழுக்கப்பழக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தற்கு சுவாதீனமுள்ள ஒரு ஸ்திரீ இருக்க வேண்டும்.

அப்பியாசிஸ்திரியுடன் புணர்ந்த பிறகு ஸ்கலிதமான விந்துவை, இலிங்கத்தின் வழியாகவேமேல் இழுத்து அப்பியாசிக்க வேண்டும். சம் போக காலத்தில் ஸ்திரியின் யோனியில் விழும் விந்துவை, விழுவதற்கு முன்னமும், விழுந்த பிறகும் ஸ்திரீயின் இரஜசைச் சேர்த்து 'வஜ்ரோலி முத்திரையால் இழுத்து விந்துவை இரட்சிக்க வேண்டும்.

இந்த 'வச்சிரோலி' என்ற பயிற்சியானது "சகஜோலி' 'அமரோலி' என்று இருவகைப் படும்.

---

## இரும்புச் சத்து

சாத்துக்குடி, பசலை, நாவற் பழம், பேரீச்சம் பழம், புதினு முளைக்கீரைகள், கடலை, எள் முதலியவைகள் உணவில் சேரும்போது இரும்புச்சத்து கிடைத்து விடுகிறது.

---

வச்சிரோலி முத்திரையின் பொருட்டு புணர்ச்சிசெய்தபின் ஸ்திரீயும், ஆணும், இருவரும் நல்ல விபூதியை ஜலத்தில் குழைத்து சிரசு, நெற்றி, நேத்திரம், இருதயம், தோள், கை இவைகளில் பூசிக்கொண்டு ஆனந்தமாயிருக்க வேண்டும். இதையே 'சகஜோலி' என்று சொல்லப்படும்.

பித்த மிகுதியாயிருந்தால் முதலிலும், கடைசியிலும் வரப்பட்ட அமிர்தத்தாரையைநீக்கி மத்திய அமிர்ததாரையை சாப்பிடவேண்டும். அமுரி என்றும் அமரவாருணியை தினமும் குடிப்பதும். ரசியம் செய்து முற்கூறிய வச்சிரோலியை அப்பியாசிப்பதும் 'அமரோலி' எனப்படும்.

(ஆதாரம் — சித்தர்களஞ்சியம் என்னும் நூல்)

---

# புளியாரைக் கீரை

தமிழ்நாட்டில் மிகப் பரவலாகக் கிடைக்கக் கூடிய கீரை வகையினைச் சார்ந்தது புளியாரை, புளியாரைக் கீரை சக்தி மிகுந்த மூலிகை வகைகளில் ஒன்று. உடல் வெப்பத்தைச் சமனப்படுத்தி நல்ல பசியைத் தூண்டும் இயல்புடையது.

உடலுக்கு நல்ல பலத்தைக் கொடுத்து உடற்சதையினை கெட்டிப்படுத்தும் இயல்பும் இதற்கு உண்டு.

இதனைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நோய்த்தடுப்பு சக்தி உண்டாகும்,

புளியாரைக் கீரையினைச் சமைக்கும்போது பருப்பு, நெய் போன்றவற்றை தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால், அதன் மருத்துவ குணம் அதிகமாகி உடலுக்குப் பல வகையிலும் நன்மை விளையும்.

**************

## தலைமுடி !

சாதாரணமாக புதிதாக தலைமுடி முப்பது வயதிற்கு மேல் வளராது. ஏற்கனவே முளைத்தது தான் மேலும் வளரும்.

**************

குறிப்பாக மூல வாயு. உள் மூலம், (மூலக்கடுப்பு,) வாதம் தொடர்பான நோய்கள், பித்த நோய்கள் போன்றவை புளியாரைக் கீரையால் குணமாகும்.

நீண்ட நாள் தலைவலிக்கு புளியாரைக் கீரைச்சாறு 50 மில்லி சேகரித்து, அதனுடன் 50 மில்லி அளவு வெள்ளை வெங்காயம் சேர்த்து அந்தக்

கலவையில், மெல்லிய துணி களை நனைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டுவர, நீடித்த தலைவலி குணமாகும்.

புளியாரைக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கட்டிகள் மீது பூசி வந்தால் கட்டி விரைவில் உடைந்து குணம் தெரியும்.

புளியாரைக் கீரையுடன் பன்னீர் விட்டு அரைத்து முகப் பருவில் தடவினுல் முகப்பரு நீங்கும். தீயினுல் ஏற்பட்ட புண்ணையும் இது குணமாக்கக் கூடியது நாட்பட்ட மூல நோயை புளியாரைக் கீரை குணப்படுத்தும்,

புளியாரைக் கீரையை நன்கு அரைத்து பசுமோரில் கலக்கிட காலைவேளையில் மட்டும் நாற்பது நாட்கள் குடித்துவந்தால், மூலநோய் குணமாகும்.

# சிற்றரத்தை

இது ஓர் அற்புதமான மூலிகையின் அடிவேராகும். இது நமது நாட்டில் மட்டும்தான் அதிக அளவில் பயிராகிறது குழந்தைகளுக்குத் தோன்றக் கூடிய பலவகைப் பிணிகள் சிற்றரத்தையைக் கொண்டு குணப்படுத்திவிடலாம்.

சிற்றரத்தையையும் சீனக் கற்கண்டையும் சம அளவில் எடுத்துத் தூள் செய்து ஒன்ருகக் கலந்து கொண்டு ஒரு சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு சிறிது பால் அருந்திஞல் காய்ச்சல் குணமாகும்.

வாத பித்த நோய்களும் நீங்கும்.

வயது வந்தவர்களுக்கும் மூதியவர்களுக்கும் ஏற்படக் கூடிய சுவாச காசநோய், தலைச்சுற்றல் மயக்கம், வாந்தி, வாயுத் தொல்லை, இருமல், கபம்தொடர்பான பிணிகள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவதில் சிற்றரத்தை நிகரற்றது,

சிற்றரத்தை, தாளிசபத்திரி. திப்பலி ஆகிய சரக்குகளை வகைக்கு பத்து கிராம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூன்று சரக்குகளையும் சுத்தம் செய்து அம்மியிலிட்டு நீர் கலந்து அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும், 100 மில்லி நீரில் அரைத்து விழுதைக் கலக்கிட அடுப்பிலிட்டு பொங்கும் அளவு காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும்,

ஆறவைத்து வடிகட்டி, வயதுக்கு ஏற்ப தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் நீங்கும்.

வறட்டு இருமலுக்கு ஒரு சிறிய துண்டு சிற்றரத்தையை வாயிலிட்டு சுவைத்து உமிழ் நீரை விழுங்கிஞல் நல்ல குணம் தெரியும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் கபம், கபக் காய்ச்சல் இழுப்பு போன்ற நோய்களுக்கு சிற்றரத்தையை விளக்கெண்ணெயில் நனைத்து தணலில் போட்டுக் கரியாக்கிச் சிறிதளவு தேனில் உரைத்து, தாய்ப் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் குணம் தெரியும்.

# அழிஞ்சில்!

இந்த மூலிகையானது பர்மா தென் இந்தியா போன்ற வெப்பமுள்ள இடங்களில் பயிராகின்றது இதற்கு தெலுங்கில் உருகா என்றும் மலையாளத்தில் அன்கோலம் என்றும் கன்னடத்தில் அம்கோல் என்றும் இந்தியில் 'அகோலா' என்றும் ஆங்கிலத்தில் Sage Leaved Aiangium என்றும் தமிழில் அழிஞ்சில் (அ) செம்மரம் (அ) சேய் (அ) அங்கோலம் என்றும் பெயரிட்டுள்ளனர்.

இதனுடைய வேர்பட்டையும் விதையும் மருத்துவத்திற்கு அதிகமாகப் பயன்படுகின்றது இதனுடைய பட்டையிலிருந்து சூரணம் செய்து மேகரணம், சீழ் வடிகின்ற குஷ்டம், சொறி, சிரங்கு முதலியன குணமாகும்

இதன் பட்டையிலிருந்து கிஷாயம் தயாரித்து கொஞ்சம் நெய் சேர்த்து 1/2 ஆழாக்கு வரை குடிக்க உடலிலுள்ள நாட்பட்ட விஷம் வயிற்றுப்பூச்சிகளோ பாம்பு விஷம் முதலியன குணமாகும்.

இதன் பட்டையை, கழுநீரில் அரைத்துச் சிறிது தேன்விட்டு கலந்து கொடுத்தால், அஜீரண பேதி நிற்கும் சுத்தநீர்விட்டு அரைத்து, குட்டம் சரும நோய் முதலிய வியாதிகளில் கொடுக்க பூரண குணமாகும்,

இதன் வித்தானது இரத்த வாந்தி, பித்தஎரிச்சல் முதலியன குணமாகும். இரத்தபிடித்த ரோகத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இந்த வித்திலிருந்து தைலம் இறக்கி மறைப்பு மையாக உபயோகிக்கிறார்கள்.

************

## கல்லிரல் வலிமை பெற

தக்காளி, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்றவற்றை தினம் சாப்பிடலாம் சுத்தமான தேன் தினம் 2 தேக்கரண்டி, காரட், முள்ளங்கி, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும், மாமிசம், புகை மது தவிர்க்கவும் கல்லீரல் வலிமை பெறும்.

# விந்து விரைவில் வெளியாகக் காரணம்!

விந்துக்குழல், விந்துவாகி என்றும் இரு இடங்களில் விந்துவை ஏற்றுக்கொள்ளுப சக்தியில் குளிர்ச்சி அதிகரிப்பதினாலும் துரிதமா கஸ்கலிதமாகும்.

இந்த சமயத்தில், விந்துவானது நீர்த்த, வெளுத்து அளவில் அதிகரித்து வெளிப்படும் அதில் கொஞ்சமும் சூடி ருக்காது. மேலும் சூட்டின் குணமும் ஒன்றும் இருக்காது.

தேகத்தில் இரத்தம் அதிகரிப்பதினாலும், விந்து அதிகம் விளைவதினாலும், நெடுநாள் புணர்ச்சியை நீக்கி வைப்பதினாலும் நெடுநாள் புணர்ச்சியை துரிதகலிதமுண்டாகி தாது நஷ்டப்படும்.

இந்த சமயத்தில் விந்தவானதுசீக்கிரம் வெளிபடுவதுடன் விந்து அளவில் அதிகமாயிருக்கும் அது மிதமாய்ப் பக்குவப்பட்டதாயிருக்கும் ஆண் குறியின் சக்தியும் மிதமாயிருக்கும் சிலருக்கு சொப்பன ஸ்கலிதம் அதிகமுண்டாகும் அப்படியுண்டானாலும் சக்திகுறையாது தேகம் வலுவாகவே இருக்கும்.

இதற்கு நெடுநாள் போகத்தை விட்டிருந்தால் அடிக்கடி நிவர்த்தியாகும் இரத்த மிகுதியினால் உண்டாயிருந்தால் இரத்தத்தை அதிகபடுத்தும் ஆகாரங்களாகிய மாமிச இனங்களையும், பருப்பினங்களையும் நீக்கி விடவேண்டும் (அ) அவைகளை மிகவும் குறைந்த அளவாய் உபயோசித்து வரவேண்டும்.

சாதாரணமாக ஆகாரத்திலும் கொஞ்சம் குறைவாக சாப்பிட வேண்டும். புளிப்பு மாதுளை சர்பத், நாரத்தை சர்பத் திராட்சை சர்பத், பச்சை பேரிச்சங்காய், சர்பத் முதலியவற்றில் ஒன்றை உபயோகித்து நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

விந்துவில் சூடும், தீட்சணிய குணமும் உண்டாகி விடுவதாலும் துரிதஸ்கலிதம் உண்டா

கும். எப்படியென்ருல் ஆண், பெண் உறவின் போது குறிகள் ஒன்ரேடொன்று சேர்ந்தவுடன், ஆண் குறியில் எழுச்சி உண்டாவதிஞல் பலம் துர்ப்பலத்துக்குத்தக்கபடி சூடும் தீட்சணியமும் அதிகரிக்கும் அதஞல் விந்துக் குழலில் வருத்தமுண்டாகும். ஆகையால் அவை உடனே விந்துவை வெளிப்படுத்திவிடும்.

அந்த சமயத்தில் விந்து வெளிப்படும் போதுவருத்தமும் எரிச்சலும் உண்டாகும். விந்துவின் வருணம் மஞ்சள் வருணமாகவும், இலேசானதாகவும் இருக்கும்.

பெண்குறியின் தன்மையிஞலும், ஆணிற்கு தாது விருத்தியும், தாது நஷ்டமும் உண்டாகும். சில பெண்களிடம் உடல் உறவு கொண்டால் போகசக்தி அதிகப்படுதல் இன்பம் அதிகரித்திருத்தல் ஆகியவைகள் உண்டாகும். துரிதமான ஸ்கலிதத்திற்கு காரணம் சூடாயிருந்தால், குளிர்ச்சியான சுபாவத்தையுடைய பெண்களோடும் துரிதகலிதத்திற்கு காரணம் குளிர்ச்சியாயிருந்தால் சூடான சுவாசத்தையுடைய பெண்களோடும் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும். இப்படியிருந்தால் துரித விந்து ஸ்கலிதத்தை குணபடுத்தலாம்.

ஆதாரம்:- 1894 ம் வருடம் எழுதிய தாது விருத்தி போதினி என்னும் நூல்.

---

# அளவுக்கு மீறினல்

## அமிர்தமும்

## விஷமாகும்!

இந்த வார்த்தை பழமொழியாக இருந்தாலும், வாழ்க்கையில் உண்மையாகவே ஏற்படுகின்றது. ஏதாவது ஒன்றை அறியாமையால், அளவுக்கு மீறி உண்பதால் கெடுதல்கள் ஏற்படுகிறது. வைத்தியர்களின் ஆலோசனை இல்லாமல், அதிகமாக சாப்பிடும்போதும், தீயவிளைவுகள் ஏற்படுகிறது. சிலர் தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கும் அளவுக்குமீறி எடுத்துக்கொண்டு, அதனுடைய பலனை அனுபவிக்கின்றனர் இவற்றிற்கெல்லாம் முடிந்தவரை. அவற்றிற்கெல்லாம் முறிவு முறையை கொடுக்க கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

| | | |
|---|---|---|
| எட்டி | : | இதற்கு முறிவு நாவற்கொழுந்து, நாவற் பட்டைக்கிஷாயம், தாழைமுளை ரசம் |
| அழிஞ்சில் | : | இதற்கு முறிவு கடுக்காய்க் கிஷாயம் |
| எருக்க இலை | : | இதற்கு முறிவு எள்ளு. சர்க்கரை, நற்சங்கம்பழம் |
| வெற்றிலை & நல்லெண்ணெய் | : | இதற்கு முறிவு தேங்காய்ப்பால் |
| நல்லெண்ணெய்சாதம் | : | இதற்கு முறிவு காடி |
| அலரி | : | இதற்கு முறிவு கடுக்காய் கிஷாயம் |
| கள்ளு | : | இதற்கு முரிவு கடுக்காய் கிஷாயம் |
| குன்றி | : | இதற்கு முறிவு வெங்காரம், விடத்தேர் வேர் இவற்றை வெந்நீரில் கொடுத்தல். |
| சதுரக்கள்ளி | : | இதற்கு முறிவு கடுக்காய், ஆவாரைக் கிஷாயங்கள் |

| | | |
|---|---|---|
| அபின் | , | இதற்கு முறிவு நெய், வெங்காயச்சாறு பழரசம், வாழைபட்டைசாறு, சுக்கு, மாசிக்காய். உப்பு முதலியன. |
| சாராயம் | : | இதற்கு முறிவு முள்ளங்கி ரசத்தில் படிகாரமிட்டுக் கொடுத்தல், வாழைப் பட்டைச்சாறு. சீரகம், தனியா, கொய்யா இலை இவற்றின் கிஷாயம் |
| நேர்வாளம் | : | இதற்கு முறிவு வசம்பு சுட்டகறி, |
| | : | சாணிப்பால். மோர்சாதம். வெந்நீர் சாதம், எலுமிச்சைபழச்சாறு |
| கஞ்சா | : | இதற்கு முறிவு சுக்குக்கசாயம், பழரசம் வாழைப்பட்டைச்சாறு வெங்காயச்சாறு முதலியன, |
| புகையிலை | : | இதற்கு முறிவு அகத்திக்கீரை, சீரகக் கிஷாயம், சிறுகுறிஞ்சான் இலை |
| தேங்காய் | : | இதற்கு முறிவு பச்சரிசி, சர்க்கரை |
| மிளகு | : | இதற்கு முறிவு பசுவின்பால். தேங்காய் |
| எள்ளு | : | இதற்கு முறிவு சர்க்கரை |
| பனைநுங்கு | : | இதற்கு முறிவு பொரித்த வெங்காரம் |
| பலாப்பழம் | : | இதற்கு முறிவு தேன், பசுநெய் |
| மாங்காய் | : | இதற்கு முறிவு புழுங்கலரிசி தேங்காய் |
| வெல்லம் | : | இதற்கு முறிவு எருமை மோர் |
| வாழைப்பழம் | : | இதற்கு முறிவு மிளகு, கற்பூரம் |
| புளி | : | இதற்கு முறிவு உப்பு |
| மிளகாய் | : | இதற்கு முறிவு தனியா |
| வேர்க்கடலை | : | இதற்கு முறிவு வெல்லம் |
| இடிமருந்து | : | இதற்கு முறிவு கருஞ்செம்பை இலை, கல்யாண பூசணி நீலிவேர், சிவப்பு பணத்தக்காளி, விளாம்பழ ஓடு முதலியன. |

(ஆதாரம்— வைத்திய வித்வன்பணி கண்ணுசாமிப்பிள்ளை எழுதிய சித்த வைத்திய பதார்த்த குண விளக்கம் மூலவர்க்கம் என்னும் நூல்)

# நீரிழிவு நோய்

"டயபிடிஸ்,, என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் நீரிழிவு நோயை மதுமேகம் என்பார்கள்.

உடலுக்குத் தேவையான சர்க்கரைச் சத்தை ஏற்றுப் பயன் படுத்திக் கொள்ளும் இயல்பு உடலில் குறையும் போது, சத்துப் பொருட்கள் உடலிலிருந்து வெளிப்படையாகக் கழியத் தொடங்குகிறது, சிறு நீரில் சர்க்கரைத் தென்படுவது இப்படித்தான், நீரிழிவு நோய் தோன்றுவது இப்படித் தான் மேலும் இளம் வயதில் உடலைச் சரியானபடி வைத்துக் கொள்ளாமல் உடம்பைச் சிலர் பாழ்படுத்திக் கொள்வார்கள். இவ்விதம் பாழ்பட்ட உடலின் எலும்புகளில் சுண்ணும்புச் சத்து அளவுக்கு மீறிச் சேர்ந்து தங்கி விடுவதுண்டு. இந்த நிலையில் இருப்பவர்களும் நீர்ழிவு நோய் வயப்படுவார்கள்

சாதாரணமாக மூத்திர கோசத்தில் பாயும் ரத்தத்திலிருந்து, திரவப் பொருள் மூத்திரமாகப் பிரிகிறது. இந்நீரில் ஒரு பகுதி மறுபடியும் உடலில் உறிஞ்சப் பட்டு விடுகிறது. மீதமிருக்கும் கழிவுநீர் சிறு நீராக வெளியேறுகிறது முதுமைநிலையைநெருங்க நெருங்க இந்த உறிஞ்சும் சக்தி உடலுக்குக் குறைந்து விடுவதனால் சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறத் தொடங்கும். நீரிழிவு நோய்க்காரர்கள் அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிப்பார்கள் என்ருலும் அதிகமாக சிறநீர் கழிப்பவர்கள் எல்லாம் நீரிழிவுக்காரர்கள் என்றும் முடிவெடுத்துவிடக் கூடாது.

உடல் நலத்துக்கும் பலத்துக்கும் சர்க்கரைச் சத்து மிகவும் அவசியமான பொருள். ஆனல் இந்தச் சத்துப்பொருள் அதிகப் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரைச் சத்து உள்ள பொருள், கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்கள், மாப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றை உணவில் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல சரீர உழைப்பு, காய்கறி களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல், மன உளைச்சலைத் தரும் நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ளல் போன்ற சில கட்டுப்பாடுகளால் நீரிழிவு நோய்வராமல் காத்துக் கொள்ளலாம் வந்தாலும் கட்டு மீறி விடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

நீரிழிவுக்காரர்கள் பச்சை நெல்லிக்காயை இடித்துச் சாறு பிழிந்து இரண்டு அவுன்சு தேனையும் அரை டீஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியையும் நெல்லிக் காய் ரசத்துடன் கலந்து காலை யில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வரவேண்டும்,

மரமஞ்கள் வேர்த்தோல், தேவதாரு, கடுக்காய்த் தோல், தானிக்காய்த் தோல், நெல்லி முள்ளி, கோரைக் கிழங்கு ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றும் சம அளவு எடுத்து இடித்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, அந்தக் கஷா யத்துடன் தேன் சேர்த்துக் காலையிலும் மாலையிலும் சாப் பிட்டு வரலாம்

உணவு பண்டத்தோடு கொம்பு பாகற்காயை அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்வதும் நீரிழிவுக் காரர்களுக்கு நலலது, நன்கு தேகப்பயிற்சி செய்வது நல்லது

நீரிழிவுக்காரர்கள் உணவைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது, எப்போதும் வயிறு புடைக்க உண்ணக் கூடாது மரமஞ்க ளின் வேரைத் தயார் செய்து, அரைப்பலம் அளவு ஒரு சட்டி யில் போட்டு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி ஆறின பிறகு ஒரு டம்ள ருக்கு ஒரு டீஸ்பூன் தேன்சேர்த் துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோயாளிகளின் அதிக தாகம் நீங்கும்.

நீரிழிவு நோயாளி மன நிலை யை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கவலை இன்றி மன அமைதியுடன் இருக்க வேண்டும். மனநலம் உடல்நலம் க்காக்கும்.

* * * * * - * * * * * - *

## பன்னாட்டுப் பழமொழிகள்

நண்பர்களைப்பற்றி நல்லது பேசு. விரோதியைப் பற்றி ஒன் றும் பேசாதே.

—இங்கிலாந்துப் பழமொழி

துறவிகள் மெலிந்தால் அழகு, மனிதர்கள் படித்தால் அழகு, பெண்கள் மணந்தால் அழகு

—பர்மியப் பழமொழி

ஒழுக்கம் பிச்சைக்கார உரு விலே இருந்தாலும் என்றும் கௌரவிக்கப்படும்.

—ஜெர்மன் பழமொழி

பணம் பேச ஆரம்பிக்கும் போது, உண்மை ஊமையாகி விடும்.

—ரஷ்யப் பழமொழி

வயிறு நிறைந்தும் உண்ப வன், தன் பற்களாலேயே தனக்கு சவக்குழிதேடுகின்றான்

—துருக்கிப் பழமொழி

பார்க்காமல் எதையும் பரு காதீர்கள் படிக்காமல் எதிலும் கையெழுத்துப் போடாதீர்கள்

—ஸ்பெயின் பழமொழி

மனிதனுக்கு வரும் துன்ப மெல்லாம், அவன் நாக்கிலி ருந்து தான் வருகிறது.

—அரேபியப் பழமொழி

சண்மயலி பகுதி

## கடுக்காய் ஊறுகாய்

ஒரு வீசை தூரத்துக்கடுக்காய் எடுத்துத் கொள்ள வேண்டும். இதில் தண்ணீரை ஊற்றி மூன்று நாட்கள் ஊறவைக்க லேண்டும், இந்த மாதிரியாக மூன்று முறைசெய்து. பிறகு உலர்த்தி வைக்க வேண்டும். இதிலுள்ள கொட்டையை எடுத்து விட்டு. ஒரு கண்ணுடி ஜாடியில் போட்டு, இருபத்தைந்து எலுமிச்ச பழரசம் ஊற்ற வேண்டும். இதில் அரை ஆழாக்குஉப்பைபோடவேண்டும். இஞ்சித்தோல் பத்து பலம் எடுத்து, தோலைநீக்கி விட்டு, மெல்லியபில் லைகளாக அறுத்து எடுத்து, இதனுடன் சேர்க்க வேண்டும் வெய்யிலில் அடிக்கடி எடுத்து வைத்து, ஊறுகாய் பதமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். சிலர் காரம் வேண்டுமென்பார்கள் மற்ற ஊறுகாயில் போடுவது போல் மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து எண்ணெய் தாளிப் பதுடோல் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

## தேசிய தமிழ்த்தாய் கலைமன்றம் நடத்தும் பாராட்டு விழா

**1993-ம் ஆண்டின்**
**சிறந்த மருத்துவர்**
என்ற பட்டம்
வழங்கப்படுகிறது.

பட்டம் வழங்குபவர்:
உயர்திரு.
**M. கோபாலகிருஷ்ணன்,** அவர்கள்
(தலைவர். இந்தியன் வங்கி)

விருது பெறுபவர் :
கலைக்காவலர்.
டாக்டர்.
**சி. அம்பிகாபதி அவர்கள்,**
(ஆசிரியர்: சித்த மருத்துவம்)

இடம்:
**10-7-94 அன்று மாலை 6-00 மணிக்கு**
**பிலிம் சேம்பர் கட்டிடம்**
(சபையர் தியேட்டர் அருகில்)
அண்ணாசாலை.
அனைவரும் வருக! வருக!

# சுவாமி சிவானந்தா

கூறும்

# மரணத்தின் அறிகுறிகள் !

மரணத்தின் உண்மையான அறிகுறிகளைக் கண்டு கொள்வது மிகவும் கடினம். இருதயத் துடிப்பு நின்று விடுதல், நாடி அல்லது சுவாசம் நின்று விடுதல், ஆகியவை உண்மையான மரணக்குறிகள் அல்ல. இருதயத் துடிப்பு நின்று விடுதல், நாடியும் சுவாசமும் நின்று விடுதல், அவயவங்கள் விறைத்துப் போதல், உடலில் பிசு பிசுப்பான வியர்வை, உடலில் உஷ்ணமின்மை ஆகியவை சாதாரண ஜனங்கள் அறிந்த மரணக் குறிகள்.

வைத்தியர், கண்ணில் பிரதி பிம்பம் காண்கிறதா என்று பார்ப்பதோடு காலே வளைக்க முயல்கிருர் இந்த அறிகுறிகள் மரணத்தின் உண்மையான குறிகள் அல்ல, ஏனெனில் மூச்சும், இருதயமும் நின்ற சிறிது நேரம் சென்று, அவை புத்துயிர் அளிக்கப்பட்ட பற்பல சம்பவங்கள் உள்ளன.

ஹத யோகிகள் ஒரு பெட்டியில் வைக்கப்பட்டு மண்ணின் கீழ் நாற்பது நாட்களுக்குப் புதைக்கப் பட்டிருக்கிருர்கள் பிறகு அவர்கள் வெளியே எடுக்கப்பட்டு உயிர் வாழ்ந்திருக்கிருர்கள். சுவாசம் வெகு நேரம் நின்று விடலாம்.

ஜீவ சக்தி தடைபட்டு நிற்கும் சம்பவங்களில் சுவாசம் இரண்டு நாட்களுக்கு நின்று விடலாம். அநேக அம்மாதிரியான நிகழ்ச்சிகள் பதிவு செய்யப்பட்டு இருக்கின்றன. இருதயம் பல மணிநேரம், பல நாட்கள் கூட நின்றும், பிறகு அது உயிர்ப்பிக்கப்படக்கூடும் ஆகவே வாஸ்தவமான அல்லது முடிவான மரணக்குறி எது என்று கூறுவது மிகக்கடினம். அழுகி நாற்றமெடுப்பதே ஒரே மரணக் குறி எனலாம்,

தேகம் அழுகத் தொடங்கு முன், மரணம் ஏற்பட்ட சீக்கிரத்தில் யாரையும் புதைத்து விடக்கூடாது. ஒரு மனிதனை இறந்தவன் என்று நாம் நினைக்கலாம் ஆனுல் அவன் மூர்ச்சை வலிப்பு, பரவசம் அல்லது சமாதி வசப் பட்டிருக்கலாம். வெளிக்குறிகள் ஒரே மாதிரியானவை. அவை மரணத்தை ஒத்திருக்கின்றன.

இருதயம் நிற்றலால் மரணமடைபவர்களை உடனே புதைக்கக் கூடாது ஏனெனில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு மறுபடி சுவாசம் தொடங்கும் தேகம் நாற்ற மெடுக்கத் தொடங்கும் போதுதான் புதைக்கவேண்டும்.

ஒரு யோகி தன் இருதயத் துடிப்பைத் தன் இச்சைப் படி நிறுத்த முடியும் அவன் சமாதி அல்லது பிரக்ஞை மீறிய நிலையில், மணிக்கணக்கிலும், நாட்கணக்கிலும் இருக்கமுடியும். சமாதி நிலையில் இருதயத் துடிப்பாவது சுவாசம் விடுவதாவது இல்லை. இது தூங்காமல் தூங்குவதாகும்.

அவன் ஸ்தூல உணவுக்கு இறங்கி வரும் போது, இருதயத் துடிப்பும், சுவாசமும் மறுபடி தொடங்குகின்றன. விஞ்ஞானம் இதை விளக்க முடியாது, வைத்தியர்கள் இப்படிப்பட்ட சம்பவங்களைக் காணும் போது வாயடைத்து நிற்கிறுர்கள்.

## மூலநோய் 21 வகைகள்

சித்த மருத்துவப்படி மூலநோயை 21 வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். அவையாவன.

1. நீர்மூலம்
2. முளைமூலம்
3. செண்டுமூலம்
4. சிற்றுமூலம்
5. வரள்மூலம்
6. இரத்தமூலம்
7. சீழ்மூலம்
8. ஆழிமூலம்
9. வாதமூலம்
10. பித்தமூலம்
11. வாதபித்தமூலம்
12. சிலேத்துமமூலம்
13. தொந்தமூலம்
14. வினைமூலம்
15. மேகமூலம்
16. பவுத்திரமூலம்
17. கிரந்திமூலம்
18. குதமூலம்
19. புறமூலம்
20. சுருக்குமூலம்
21. சவ்வுமூலம்

# அகத்திய முனிவரின் பொன்னுங்காணித் தைலம்!

ஆமப்பா பொன்னுங் காணித் தைலங் கேளாய்
அறிவாயே காணிச்சாறு படி இரண்டு
நாமப்பா கரிசாலை படியொன்றாகும்
நலமான நெல்லிக்காய்ச் சாறு படி யொன்று
தாமப்பா எள்ளினெய் படியிரண்டு
தப்பாமலாவின் பால் படியிரண்டு
வேமப்பா மதுரமது பல மிரண்டு
விருதான முலைப்பா லாலரைத்துப் போடே

போட்டப்பா மெழுகு பதந்தனில் வடித்துப்
புகழாக முழுகிவரத்தீரு நோய்கேள்
நீட்டப்பா நேத்திரநோய் தொண்ணுற்றாறும்
நிலைமை கெட்ட காசமெல்லாம் நீங்கிப் போகும்
வாட்டப்பா பித்தமெல்லாம் வாங்கிப்போகும்
வளமாக நேத்திரங்க ளொளியே மீறும்
நாட்டப்பா வுஷ்ண நோயெல்லாந் தீரும்
நலமான கீழ் வாய் நெல் லித் தைல ங்கேளே!

பொன்னுங்கண்ணிச் சாறு 2 படி சாறு கரிசாலங்கண்ணிச் சாறு ஒரு படி, நெல்லிக்காய்ச்சாறு ஒருபடி, நல்லெண்ணெய் இரண்டு படி பசும்பால் இரண்டு படி ஆகிய இவைகளையெல்லாம் ஒன்று கூட்டி, ஓர் தைல பாண்டத்திலிட்டு, அதில் அதிமதுரம் இரண்டு பலம் முலைப்பால் விட்டரைத்துக்கலக்கி அடுப்பிலேற்றி பதமுறத்தைலமாகக் காய்ச்சி வடித்துமுறைப்படிஸ்நானஞ்செய்து வர அதிக உஷ்ணத்தினாலும், பித்தத்தினாலும் உண்டான பற்பல வியாதிகளும், தொண்ணூற்று ஆறுவகை நேத்திர வகைகளும் குணமாகும்.

(ஆதாரம்-வைத்திய ரத்தினச்சுருக்கம் என்னும் நூல்)

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

விவரிக்க முடியாத சுரம்' விவரிக்க முடியாத அடிக்கடி ஏற்படும் பேதி, விவரிக்க முடியாத உடல் எடை குறைதல் (5 கிலோ), இரவில் ஏற்படும் உடலில் குளிர்ச்சி, விடாமல் இருமல், மூச்சு வாங்குதல் முதலியன 'எயிட்ஸ்' நோயின் சரியான அறிகுறிகள் என்று வெளிநாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

கர்ப்பப்பையில் ஏற்படும் கட்டி (Fib Roid) யானது முப்பது வயதுள்ள பெண்களிடம் இருபது சதவிகிதம் ஏற்படுகிறது. நம்முடைய நாட்டில் மூன்று சதவிகிதமும், மேற்கத்திய நாடுகளில் பத்து சதவிகித மக்களும் பாதிக்கப்படுகின்றனர் குழந்தை இல்லாமல் இருப்பவர்கட்கும், ஒரு குழந்தை மட்டும் இருப்பவர்கட்கும் இது அதிகமாக ஏற்படுவதாக வெளிநாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

## உலகச் செய்திகள்

புற்று நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், புற்று நோயை மெதுவாககரைப்பதற்கும் மகரிஷியோகி தயாரிக்கும் 'மகரிஷி அமிரிட் கைலாஷ்' (MAK) என்ற மருந்தானது நன்கு பயன்படும் என்று அமெரிக்க ஆராய்ச்சி நிலையம் கூறுகின்றது.

வெளிநாடுகளில் தற்சமயம் ஆண்களைக் கவருவதற்காக, பெண்கள் மார்பகத்தை செயற்கை மூலமாக பெரிதாக ஆக்கிக் கொள்ள விரும்புகின்றனர் சிலிகான் ஜெல் என்ற ரசாயன தசை நார்களை இதற்காக உபயோகப்படுகின்றனர் இதனால் அந்த இடத்தில் புற்று நோய் ஏற்படுவதாக வெளி நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது.

அமெரிக்காவில் சிகரெட்டினால் தினமும் ஆயிரம் மக்கள் இறக்கின்றனர். உலகமுழுவதும் ஒரு வருடத்தில் மூன்று மில்லியன் மக்கள் இறக்கின்றனர். பெண்கள் சிகிரெட் பிடிப்பதும் இக்காலத்தில் பன்னிரெண்டு சதகிகிதம் அதிகமாகியுள்ளதாம். பெண்கள் இறப்பிற்கும், இதுவே முதல் காரணமாக உள்ளதாம்.

சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் இரண்டு ஸ்பூன் எடுத்து, சிறிது காய்ச்சி, ஒரு டம்ளர் ஆரஞ்சு ஜூசுடன் கலந்த, காலை சிற்றுண்டிக்கு முன் சாப்பிட வேண்டும். இப்படியாக மூன்று வாரத்திற்கு ஒரு முறை, மூன்று முறை சாப்பிட்டால், மூட்டு வீக்கம், வலி (Arthritis) வராது. இது அமெரிக்காவிலுள்ள பாட்டி வைத்திய முறையாகும்

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் வெளியிடுபவர். டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2 [போன்: 2981
அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு ... 631501